GUT SCHABBES

Rivka Jaussi

Inhaltsverzeichnis

Erew Schabat ... 2
Wenn Schabat mit Rosch Chodesch (Neumondsfeier) zusammenfällt ... 3
Kiddusch L'vana – Weihe des Neumonds ... 3
Bracha – Segensspruch für Neumond ... 3
Sche'hechejanu ... 5
Hadlakat Nerot – Lichterzünden ... 6
Meditation ... 6
Bracha – Segensspruch nach dem Kerzenzünden ... 7
Birchot ha'Mischpacha – Segenssprüche über die Familie/die Anwesenden ... 9
Wenn Eltern Sohn und Tochter segnen wollen ... 9
Wenn alle zusammen einen Segen sprechen wollen ... 10
Wenn Paare sich gegenseitig segnen wollen ... 11
- Eine Frau zu einer Frau ... 11
- Eine Frau zu einem Mann ... 11
- Ein Mann zu einer Frau ... 12
- Ein Mann zu einem Mann ... 12

Wenn Tochter oder Sohn die Eltern segnen wollen ... 13
- Die Mutter mit ... 13
- Den Vater mit ... 13
- Zwei Väter bzw. Mutter und Vater mit ... 14
- Zwei Mütter mit ... 14

Schalom aleichem – Friede sei mit euch ... 15
Kiddusch – Heiligung des Tages ... 16
Bracha – Segensspruch über den Wein ... 17
R'chizat Jadajim – Händewaschen ... 20
Bracha – Segensspruch ... 20
Ha'Mozia – Brot ... 21
Bracha – Segensspruch ... 21
Melach – Salz ... 22
Birkat ha'Mason – Tischgebet ... 23
Meditation nach der Mahlzeit ... 23
Schir ha-Ma'alot ... 24
Node l'Ein ha'Chajim ... 25
Simun – Zusammenkunft ... 26
1. Nahrung für die ganze Welt ... 27
2. Dank für Land, Freiheit, Bund und Thora ... 28
3. Gebet für Jerusalem ... 28
4. Dank für Gutes und Güte ... 28
   - Zusätzliche Bitten ... 28
   - Am Schabat ... 28
   - An einem Feiertag ... 28

Brachot – Eine Übersicht ... 30
Alte traditionelle Brachot – Segenssprüche ... 30
- Beim Lichterzünden ... 30
- Über den Wein ... 30
- Nach dem Händewaschen ... 31
- Über das Brot ... 31

Neue traditionelle Brachot – Segenssprüche ... 32
Literatur – Eine Auswahl ... 33

Erew Schabat

5. B.M. 11:14
Dann werde ich eurem Lande den Regen zur Zeit geben.
Was ist die „richtige Zeit“ für den Regen? fragten die Gelehrten. – Der Freitagabend –. Und warum? – An diesem Abend kehren wir von unserem Alltag und einer uns oftmals fremd gewordenen Welt zurück nach Hause: zum Schabat. Hier sind wir zu Hause, und der Regen draußen stört an diesem Abend niemanden von uns.

הַדְלִיקוּ נֵר	**Zündet eine Kerze an**
הַדְלִיקוּ נֵר	Zündet eine Kerze an,
שְׁתוּ יַיִן.	trinkt Wein.
הַשַׁבָּת קָטְפָה בַּלָאט	Schabat pflückte für euch
אֶת הַשֶׁמֶשׁ הַשׁוֹקַעַת.	die sinkende Sonne,
הַשַׁבָּת יוֹרֶדֶת לְאַט	läßt behaglich sich nun nieder
וּבְיָדָהּ שׁוֹשַׁנַּת הָרְקִיעִים.	mit der Rose des Himmels in ihrer Hand.
אֵיךְ תִשְׁתֹל הַשַׁבָּת	Wie könnte Schabat
פֶּרַח עָצוּם וּמֵאִיר	solch eine Blume pflanzen
בְּלֵב צַר וְעִוֵּר ?	in ein blindes, verstocktes Herz?
אֵיךְ תִשְׁתֹל הַשַׁבָּת	Wie könnte Schabat
אֶת צִיץ הַמַלְאָכִים	Engel sich daraus entfalten lassen
בְּלֵב בָּשָׂר מְשֻׁגָּע וְהוֹלֵל ?	in einem wirren, tobenden Herz?
הֲתִצְמַח שׁוֹשַׁנַּת הָאַלְמָוֶת	Kann eine ewig blühende Rose wachsen
בְּדוֹר שֶׁל עֲבָדִים	immitten von Zerstörungs-
לַהֶרֶס	wütigen,
בְּדוֹר שֶׁל עֲבָדִים	inmitten von Todes-
לַמָוֶת ?!	süchtigen?!
הַדְלִיקוּ נֵר !	Zündet eine Kerze an!
שְׁתוּ יַיִן !	Trinkt Wein!
הַשַׁבָּת יוֹרֶדֶת בַּלָאט	Behaglich läßt Schabat sich nun nieder.
וּבְיָדָהּ הַפֶּרַח	In ihrer Hand die Blume,
וּבְיָדָהּ	in ihrer Hand
הַשֶׁמֶשׁ הַשׁוֹקַעַת...	die sinkende Sonne...

(hebr. Selda)

Selda Mishkowsky: israelische Dichterin, 1914–1984

Wenn Schabat mit Rosch Chodesch (Neumondsfeier) zusammenfällt
Da Rosch Chodesch ein Frauentag ist, feiern ihn auch manche Frauen/Feministinnen/Lesben vermehrt wieder zusammen:

Kiddusch L'vana – Weihe des Neumonds

W'la-L'vana le'emar	וְלַלְּבָנָה נֶאֱמַר
sche'tichadesch A'teret Tiferet la'amusot Beten.	שֶׁתִּתְחַדֵּשׁ עֲטֶרֶת תִּפְאֶרֶת לַעֲמוּסוֹת בֶּטֶן
Sche'hen atidin l'hitchadesch k'mota.	שֶׁהֵן עֲתִידִין לְהִתְחַדֵּשׁ כְּמוֹתָהּ.

...und von der Mondin wird gesagt, daß sie sich immer wieder erneuert und zu einer prächtigen Krone wird und daß sie den Zyklus der Frau bestimmt.

...and to the moon it was said that she would renew herself as a crown of glory for those heavy of womb, for they are destined to renew themselves as she does.

Bracha – Segensspruch für Neumond

Brucha at Sch'china	בְּרוּכָה אַתְּ שְׁכִינָה
m'chadeschet Chodaschim	מְחַדֶּשֶׁת חֳדָשִׁים

Segen dir, SCH'CHINA, die du die Monate (Monde) erneuerst.

Blessed are you, SCHEKHINA, who renews the months (moons).

Hier eine Kerze für Rosch Chodesch anzünden.

Rosch Chodesch-Kerze: Manche sagen, daß eine Kerze mehr als am Schabat angezündet werden soll, manche sagen eine weniger. Praktiziert wird es unter anderem wie folgt:
– Zwölf Kerzen in der Form eines *Magen-David*-Dawid-Sternes, wobei jeden Monat eine Kerze mehr angezündet wird
– Eine – oder für jede Teilnehmerin eine – Schwimmkerze. Schwimmkerzen deshalb, um damit einen symbolischen Neuanfang zu setzen in Erinnerung an den großartigen Anfang, als G' Licht über das Wasser brachte, und als Andeutung daran, daß das Leben im Fruchtwasser beginnt. – Andere sagen, daß das Runde, das Licht und die Schale den Mond darstellen.

An die Mondin gerichtet sagen wir:

כְּשֵׁם שֶׁאֲנִי רוֹקֶדֶת כְּנֶגְדֵּךְ וְאֵינִי יְכוֹלָה לִנְגּוֹעַ בָּךְ
כַּךְ לֹא יוּכְלוּ כָּל–אוֹיְבַי לִנְגּוֹעַ בִּי לְרָעָה

K'schem sche'ani rokedet k'neg'dech, w'eini j'chola lin-g'oa bach.
Kach lo ju'chlu kol Ojwai lin-goa bi l-ra'a.

So wie ich dir entgegentanze und ich dich nicht berühren kann, so sollen diejenigen, die mir Schaden zufügen wollen, mir nicht zu nahe kommen können.

Just as I dance before you, and I cannot touch you, so shall those who wish me harm not be able to touch me to do me wrong.

K'schem...In einigen Frauengruppen ist es üblich, gemeinsam in die Nacht hinauszutreten, zu tanzen und insgesamt dreimal zum Himmel gerichtet hochzuspringen und diesen Text zu rezitieren.

Sche'hechejanu

N'varech et Majan Chaieinu	נְבָרֵךְ אֶת מַעְיַן חַיֵּינוּ
sche'hechejanu ve'kimanu	שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ
ve'higianu	וְהִגִּיעָנוּ
la-S'man hase.	לַזְּמַן הַזֶּה

Segnen wir den FLUß DES LEBENS, der uns belebt, erhält und uns diese Zeit hat erreichen lassen.

Let us bless the FLOW OF LIFE that revives us, sustains us, and brings us to this time.

Sche'hechejanu – Du hast uns Leben eingehaucht
w'kjmanu – Du hast unserem Leben eine Bestimmung gegeben
w'higjanu – Du hast uns heute hier zusammengebracht
laS'man hase – um einige Zeit gemeinsam zu verbringen

Sche'hechejanu ! Mir saynen do

Wir sagen zu unsereren Nachbarinnen:

Schalom aleichen	שָׁלוֹם עֲלֵיכֶן

Friede sei mit euch – *Peace to you.*

Und unsere Nachbarinnen antwortet mit:

Aleichen Schalom	עֲלֵיכֶן שָׁלוֹם

Mit euch sei Friede – *and to you, peace.*

N'varech....stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin
Mir saynen do: aus dem jüdischen PartisanInnen-Lied „Sog nit keinmol", entstanden während des Zweiten Weltkrieges (Text: Glik; Melodie Pokras)

Hadlakat Nerot – Lichterzünden

Schabat wird mit einem Segensspruch über die Lichter angekündigt. Der Schabat selbst wird ein Tag „der Freude und des Lichts“ genannt.
Die positiven Vorschriften, alle „du sollst“, werden mit dem Licht verglichen; die negativen Vorschriften, alle „du sollst nicht“, werden mit dem Feuer verglichen und zusammen bilden sie die vollendete Thora. Deshalb wird der Schabat mit Licht begonnen und mit Feuer (*Hawdala*) beendet, und es gilt, das richtige Gleichgewicht zu finden zwischen dem Licht des Bewußtseins und dem Feuer der Kreativität.

Meditation
Eine der beiden Versionen vor dem Anzünden wählen:

I.

לְהַדְלִיק נֵרוֹת בְּכָל–הָעוֹלָמוֹת –	Lichter anzuzünden in aller Welt –
זוֹהִי שַׁבָּת.	das ist Schabat.
לְהַדְלִיק נֵרוֹת–שַׁבָּת	Schabatlichter anzuzünden
זוֹהִי קְפִיצַת–נֶפֶשׁ הֲרַת נְצוּרוֹת	ist ein Sprung der hoffnungsvollen Seele
לְיָם נֶהְדָּר שֶׁיֵּשׁ בָּהּ מִסְתּוֹרִין	in das abendliche Lichtermeer,
שֶׁל אֵשׁ–הַשְׁקִיעָה.	das Feuer der untergehenden Sonne.
בְּהַדְלִיקִי הַנֵּרוֹת יֶהֱפַךְ	Das Zünden der Lichter verwandelt
חֶדְרִי לְנָהָר דִּי–נוּר	in ein Meer aus Licht: mein Zimmer,
בְּאַשְׁדוֹת בָּרָקֶת שׁוֹקֵעַ לִבִּי.	in einen glitzernden Lichterfall: mein Herz.

(Selda)

II.

So wie diese Schabatkerzen eine Lichtquelle sind für alle, die sie betrachten, so wollen wir mit unserem Leben versuchen, ein Licht zu sein für alle, die uns sehen.
So wie ihre Helligkeit uns an die Generationen von Jüdinnen und Juden erinnert, die Kerzen angezündet haben, so wollen wir heute diejenigen sein, die für den Schabat die Lichter anzünden.

As these Shabbat candles give light to all who behold them, so may we, by our lives, give light to all who behold us.
As their brightness reminds us of the generations of Israel who have kindled light, so may we, in our own day, be among those who kindle light.

Hinweis. Es müssen mindestens zwei neue Kerzen angezündet werden (vorzugsweise weiße). Manche zünden auch für jedes weitere Familien-/Haushaltsmitglied eine zusätzliche Kerze an.
Licht und Feuer: Am Schabat darf kein Feuer entfacht werden (2. B.M. 35:3). Einzige Ausnahme war das „ewige Feuer“ auf dem Altar, das auch am Schabat brennen mußte (Talmud Jeruschalmi, Joma 6:4), so daß im Heiligtum sowohl das „ewige Licht“ (2. B.M. 27: 20–21) als auch das „ewige Feuer“ stets gegenwärtig waren.
Meditation: Wer mit einem anderen Text, mit eigenen Worten oder einem kurzen Innehalten sich besser auf diesen Augenblick des Lichterzündens konzentrieren kann, kann dies natürlich tun.
Selda Mishkowsky: israelische Dichterin, 1914–1984

Bracha – Segensspruch nach dem Kerzenzünden
Eine der beiden Versionen nach dem Anzünden wählen:

I.

Brucha At Yah, Elohateinu Me'irat ha'Olam, ascher kidschatnu b'Mitzwoteiha w'ziwatnu l'hadlik Ner schel Schabat.	בְּרוּכָה אַת יְהּ אֱלֹהֵֽינוּ מְאִירַת הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁתְנוּ בְּמִצְוֹתֶֽיהָ וְצִוָּתְנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל–שַׁבָּת

Segen dir, G', QUELLE ALLEN LICHTS, die du uns diesen Schabat geschenkt hast.

Blessed are you, SOURCE OF LIGHT, our G-d, sovereign of all worlds, who has made us holy with your mitzwot, and commanded us to kindle the Shabbat light.

II.

Jitromem Libenu t'schovav Nafschenu b'Hadlakat Ner schel Schabat	יִתְרוֹמֵם לִבֵּנוּ תְשׁוֹבַב נַפְשֵׁנוּ בְּהַדְלָקַת נֵר שֶׁל–שַׁבָּת

Mögen diese Schabat-Kerzen eine Atmosphäre verbreiten, die uns einander näher bringt.

May this Shabbat lift our spirits, lighten our hearts.

Jitromem...stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin
Das Speiseopfer zur Zeit des Tempels an jedem Schabat beinhaltete: feines Mehl, *gemischt mit Öl* und Wein. So feiern wir in einem jüdischen Haushalt auch heute noch jeden Schabat mit dem Anzünden der Kerzen: das Öl.

Aschrei ha'Gafrur sche'nisraf w'hizit Le-havot.	אַשְׁרֵי הַגַּפְרוּר שֶׁנִּשְׂרָף וְהִצִּית לֶהָבוֹת.
Aschrei ha'Lehava sche-ba'ara b'Sitrei L'vavot.	אַשְׁרֵי הַלֶּהָבָה שֶׁבָּעֲרָה בְּסִתְרֵי לְבָבוֹת.

Gesegnet ist das Streichholz, das sich entzündet zur Flamme.
Gesegnet ist die Flamme, die brennt im Innern des Herzens.

Blessed is the match that's consumed in kindling a flame.
Blessed ist the flame that burns in the secret depths of the heart.

(Hannah Szenes)

Allgegenwärtige G'-ttlichkeit,
gewähre mir und all meinen Lieben
die Möglichkeit, an diesem Schabat zu ruhen.
Möge das Licht der Kerzen aus unserer Mitte
Ungeduld und Unaufrichtigkeit verdrängen.
Schick' deinen Segen über meine Kinder,
daß sie dem Weg der Thora, deinem Licht, folgen.

(Shas Tchines)

Hannah Szenes: Dichterin und Widerstandskämpferin im 2. Weltkrieg; wurde ermordert.
Shas Tchines: („360 fromme Bitten") Eine sehr populäre Sammlung jiddischer Frauengebete; entstanden in Ost-Europa im 19.Jhr. Es handelt sich hier um eine englische Fassung, die ich meinerseits wieder ins Deutsche übertragen habe. (rj)

Birchot ha'Mischpacha – Segenssprüche über die Familie / die Anwesenden

Es gibt drei Arten von Segen: 1) den Segen, den G' den Menschen erteilt 2) den Segen, den Menschen G' erteilen in Form von Dankgebeten und Lobpreisungen und 3) den Segen, den Menschen sich gegenseitig erteilen.

Wenn Eltern Sohn und Tochter segnen wollen
Nach einem Brauch werden die Töchter und Söhne am Freitagabend von ihren Eltern gesegnet,

die Tochter mit:

J'simech Elohim k'Sara, Rivka, Lea w'Rachel.	יְשִׂמֵךְ אֱלֹהִים כְּשָׂרָה רִבְקָה לֵאָה וְרָחֵל

G' lasse dich werden wie Sara, Rivka, Lea und Rachel.

May G-d make you like Sarah, Rebekah, Leah and Rachel.

der Sohn mit:

J'simcha Elohim k'Efrajim w'chi-Menasche	יְשִׂמְךָ אֱלֹהִים כְּאֶפְרַיִם וְכִמְנַשֶּׁה

G' lasse dich werden wie Efraim und Menasche.

May G-d make you like Ephraim and Menasheh.

Sara, Rivka, Lea w'Rachel: die vier Matriarchinnen. Meistens wird Rachel vor ihrer Schwester Lea genannt, weil sie Jakobs Lieblingsfrau war. Gehen wir aber vom damaligen Familien-/Erbrecht aus, so ist Lea, die ältere der beiden Schwestern, in der Rangfolge an erster Stelle zu nennen.
Sara, Rivka, Lea und Rachel werden auch als die vier Stammmesmütter bezeichnet. Die beiden Nebenfrauen, die mit Lea und Rachel zusammen die insgesamt 12 Söhne für Jakob gebaren, erfahren aber dadurch keine Würdigung. (*Lea* gebar: Ruben, Schimon, Levi, Jehuda, Issaschar und Sevulon; *Rachel* gebar: Josef und Benjamin; *Bilha* gebar: Dan und Naftali; *Silpa* gebar: Gad und Ascher. [1. B.M. 35:23–26])

Beim Erwähnen der Matriarchinnen fügen heute insbesondere Frauen auch den Namen Hagars hinzu. Hagar war die Haussklavin Saras; sie gebar an Saras Stelle dem Abraham einen Sohn (Ischmael). Sara schikanierte und quälte Hagar und vertrieb sie zusammen mit Ischmael, nachdem sie selbst nach vielen kinderlosen Ehejahren einen Sohn (Izchak) geboren hatte. – Hagar verlor dadurch jeglichen Anspruch auf Erbbesitz und Erwähnung in der Ahnenlinie. (1.B.M. 16:1–16 und 1. B.M. 21:1–21)

Efraim und Menasche: 1. B.M. 48:1–22; über sie wissen wir nicht sehr viel.

Wenn alle zusammen einen Segen sprechen wollen
eine der beiden Versionen wählen:

Sowohl über Töchter als auch über Söhne wird zum Schluß der „Priestersegen“ gesprochen. In einer größeren Gesellschaft kann dieser Segen, in die 1. Pers. Pl. abgeändert, von allen Anwesenden gemeinsam gesprochen werden.

I.

Jivarchenu Adonai w-jischm'renu	יְבָרֶכְנוּ יי וְיִשְׁמְרֵנוּ
Jaer Adonai Panaw eleinu wichunenu	יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֵינוּ וִיחֻנֵּנוּ
Jissa Adonai Panaw eleinu	יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֵינוּ
w'jassem lanu Schalom	וְיָשֵׂם לָנוּ שָׁלוֹם

G' segne uns und behüte uns. G' lasse uns sein/ihr Angesicht leuchten und sei uns wohlgesinnt. G' wende uns ihr/sein Angesicht zu und gebe uns Frieden.

May G' bless us and keep us. May G'ds countenance shine upon us. And may G' be gracious unto us. May G'ds countenance be lifted up unto us. And may G' grant us peace.

Es kann auch folgende Bracha zusammen gesprochen werden:

II.

Ha'Rachaman	הָרַחֲמָן
hu jivarech otanu kulanu jachad	הוּא יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ כֻּלָּנוּ יַחַד
b'Virkat Schalom	בְּבִרְכַּת שָׁלוֹם

Die/der GÜTIGE segne uns alle zusammen mit dem Segen des Friedens.

May the MERCIFUL ONE bless all of us together with the blessing of peace.

Priestersegen: 4. B.M. 6:24–26

Wenn Paare sich gegenseitig segnen wollen
Eine dieser Versionen wählen

Eine Frau zu einer Frau

Die eine Frau sagt:	**Die eine Frau sagt:**	**Die eine Frau sagt:**
Wie wunderbar bist du,	Hinach jafa, Ra'jati	הִנָּךְ יָפָה רַעְיָתִי
meine Liebe,	hinach jafa.	הִנָּךְ יָפָה
einfach wunderbar.		
Die andere Frau erwidert:	**Die andere Frau erwidert:**	**Die andere Frau erwidert:**
Wunderbar bist du,	Hinach jafa, Ra'jati	הִנָּךְ יָפָה רַעְיָתִי
meine Liebe, schön ist es,	af n'ima.	אַף נְעִימָה
mit dir zusammenzusein.		
Beide zusammen:	**Beide zusammen:**	**Beide zusammen:**
Wie wunderbar und	Ma Jafit	מַה־יָּפִית
schön ist es,	u'ma na'amt	וּמַה־נָּעַמְתְּ
Liebe zu erfahren.	Ahava ba'Ta'anugim.	אַהֲבָה בַּתַּעֲנוּגִים

One partner: *How fine you are, my love, how fine you are.*
The other partner: *How fine are you, my love, what joy is ours.*
Together: *Of all pleasure, how sweet is the taste of love.*

Eine Frau zu einem Mann

Die Frau sagt:	**Die Frau sagt:**	**Die Frau sagt:**
Wie wunderbar bist du,	Hincha jafe, Dodi	הִנָּךְ יָפֶה דוֹדִי
mein Freund,	hincha jafe.	הִנָּךְ יָפֶה
einfach wunderbar.		
Der Mann erwidert:	**Der Mann erwidert:**	**Der Mann erwidert:**
Wunderbar bist du	Hinach jafa, Ra'jati	הִנָּךְ יָפָה רַעְיָתִי
meine Liebe, schön ist es,	af n'ima.	אַף נְעִימָה
mit dir zusammenzusein.		
Beide zusammen:	**Beide zusammen:**	**Beide zusammen:**
Wie wunderbar und	Ma Jafit	מַה־יָּפִית
schön ist es,	u'ma na'amt	וּמַה־נָּעַמְתְּ
Liebe zu erfahren.	Ahava ba-Ta'anugim.	אַהֲבָה בַּתַּעֲנוּגִים

One partner: *How fine you are, my love, how fine you are.*
The other partner: *How fine are you, my love, what joy is ours.*
Together: *Of all pleasure, how sweet is the taste of love.*

Diese neuen Segenssprüche für Paare stammen von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin

Ein Mann zu einer Frau

Der Mann sagt:	**Der Mann sagt:**	**Der Mann sagt:**
Wie wunderbar bist du meine Liebe, einfach wunderbar.	Hinach jafa, Ra'jati hinach jafa.	הִנָּךְ יָפָה רַעְיָתִי הִנָּךְ יָפָה
Die Frau erwidert:	**Die Frau erwidert:**	**Die Frau erwidert:**
Wunderbar bist du mein Freund, schön ist es mit dir zusammenzusein.	Hincha jafe, Dodi af na'im.	הִנָּךְ יָפֶה דוֹדִי אַף נָעִים
Beide zusammen:	**Beide zusammen:**	**Beide zusammen:**
Wie wunderbar und schön ist es, Liebe zu erfahren.	Ma Jafit u'ma na'amt Ahava ba'Ta'anugim.	מַה־יָּפִית וּמַה־נָּעַמְתְּ אַהֲבָה בַּתַּעֲנוּגִים

One partner: *How fine you are, my love, how fine you are.*
The other partner: *How fine are you, my love, what joy is ours.*
Together: *Of all pleasure, how sweet is the taste of love.*

Ein Mann zu einem Mann

Der eine Mann sagt:	**Der eine Mann sagt:**	**Der eine Mann sagt:**
Wie wunderbar bist du, mein Freund, einfach wunderbar.	Hincha jafe, Dodi hincha jafe.	הִנָּךְ יָפֶה דוֹדִי הִנָּךְ יָפֶה
Der andere Mann erwidert:	**Der andere Mann erwidert:**	**Der andere Mann erwidert:**
Wunderbar bist du, mein Freund, schön ist es mit dir zusammenzusein.	Hincha jafe, Dodi af na'im.	הִנָּךְ יָפֶה דוֹדִי אַף נָעִים
Beide zusammen:	**Beide zusammen:**	**Beide zusammen:**
Wie wunderbar und schön ist es, Liebe zu erfahren.	Ma Jafit u'ma na'amt Ahava ba'Ta'anugim.	מַה־יָּפִית וּמַה־נָּעַמְתְּ אַהֲבָה בַּתַּעֲנוּגִים

One partner: *How fine you are, my love, how fine you are.*
The other partner: *How fine are you, my love, what joy is ours.*
Together: *Of all pleasure, how sweet is the taste of love.*

Nach einer Tradition wendet sich hier der Mann mit den Worten *Eschet Chail* (Spr. 31:10–31) an seine Ehefrau – worauf die Frau mit Ps. 112 antworten könnte. Eine andere Möglichkeit ist, das 2. Kapitel aus dem „Lied der Lieder“ als Dialog zu lesen. Es steht natürlich allen frei, sich hier auch auf andere Art und Weise seinem/ihrer PartnerIn zuzuwenden.
Diese neuen Segenssprüche für Paare stammen von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin

Wenn Tochter oder Sohn die Eltern segnen wollen
Eine der folgenden Versionen wählen:

Die Mutter mit:

Der/die GÜTIGE	(m:) Ha'Racham<u>a</u>n (w:) Ha'Racham<u>a</u>na	הָרַחֲמָן (:m) הָרַחֲמָנָא (:w)
[er] segne dich [sie] segne dich	(m:) hu jivar<u>e</u>ch ot<u>a</u>ch (w:) hi t'var<u>e</u>ch ot<u>a</u>ch	הוּא יְבָרֵךְ אוֹתָךְ (:m) הִיא תְּבָרֵךְ אוֹתָךְ (:w)
mit dem Segen des Friedens	B'Virkat Schalom	בְּבִרְכַת שָׁלוֹם

May the MERCIFUL ONE bless you with the blessing of peace.

Den Vater mit:

Der/die GÜTIGE	(m:) Ha'Racham<u>a</u>n (w:) Ha'Racham<u>a</u>na	הָרַחֲמָן (:m) הָרַחֲמָנָא (:w)
[er] segne dich [sie] segne dich	(m:) hu jivar<u>e</u>ch otch<u>a</u> (w:) hi t'var<u>e</u>ch otch<u>a</u>	הוּא יְבָרֵךְ אוֹתְךָ (:m) הִיא תְּבָרֵךְ אוֹתָךְ (:w)
mit dem Segen des Friedens	B'Virkat Schalom	בְּבִרְכַת שָׁלוֹם

May the MERCIFUL ONE bless you with the blessing of peace.

Es steht natürlich allen frei, auch auf andere Art und Weise seiner/ihrer Mutter/Erzieherin bzw. seinem/ihrem Vater/Erzieher eine Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. – Dieser Segen eignet sich einfach sehr gut dafür, jemandem ihre/seine Ehre zu erweisen.

Zwei Väter bzw. Mutter und Vater mit:

Der/die GÜTIGE	(m:) Ha'Rachaman (w:) Ha'Rachamana	הָרַחֲמָן (:m) הָרַחֲמָנָא (:w)
[er] segne euch beide zusammen	(m:) hu jivarech etchem kulchem jachad	הוּא יְבָרֵךְ אֶתְכֶם כֻּלְכֶם יַחַד (:m)
[sie] segne euch beide zusammen	(w:) hi t'varech etchem kulchem jachad	הִיא תְּבָרֵךְ אֶתְכֶם כֻּלְכֶם יַחַד (:w)
mit dem Segen des Friedens	B'Virkat Schalom	בְּבִרְכַּת שָׁלוֹם

May the MERCIFUL ONE bless both of you together with the blessing of peace.

Zwei Mütter mit:

Der/die GÜTIGE	(m:) Ha'Rachaman (w:) Ha'Rachamana	הָרַחֲמָן (:m) הָרַחֲמָנָא (:w)
[er] segne euch beide zusammen	(m:) hu jivarech etchen kulchen jachad	הוּא יְבָרֵךְ אֶתְכֶן כֻּלְכֶן יַחַד (:m)
[sie] segne euch beide zusammen	(w): hi t'varech etchen kulchen jachad	הִיא תְּבָרֵךְ אֶתְכֶן כֻּלְכֶן יַחַד (:w)
mit dem Segen des Friedens	B'Virkat Schalom	בְּבִרְכַּת שָׁלוֹם

May the MERCIFUL ONE bless both of you together with the blessing of peace.

Es steht natürlich allen frei, auch auf andere Art und Weise seinen/ihren Müttern/Erzieherinnen bzw. seinen/ihren Vätern/Erziehern eine Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Schalom aleichem – **Friede sei mit euch**

Im Talmud wird erzählt, daß diejenigen, die am Freitagabend von der Synagoge nach Hause gehen von zwei Engeln begleitet werden: einem guten und einem bösen. Kommt er/sie nach Hause und die Lichter brennen, der Tisch ist gedeckt und das Bett gemacht, dann ruft der gute Engel: „So möge es auch am nächsten Schabat sein!“ Und der böse Engel muß wohl oder übel mit „Amen“ antworten. Sind aber all diese Vorbereitungen für den Schabat nicht getroffen worden, dann ruft der böse Engel aus: „So möge es auch am nächsten Schabat sein!“ Und dem guten Engel bleibt nichts anderes übrig als mit „Amen“ zu antworten. (Schabat 119b)
Damit auch der nächste Schabat zum Guten gesegnet sei, werden die Engel mit dem Lied *Schalom aleichem* empfangen.

Schalom aleichem, Malachei ha'Scharet	שָׁלוֹם עֲלֵיכֶם. מַלְאֲכֵי הַשָּׁרֵת
Malachei Elion	מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן.
mi'Melech Malchei ha-M'lachim	מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים.
ha'Kadosch baruch hu.	הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.
Boachem l'Schalom, Malachei ha'Schalom	בּוֹאֲכֶם לְשָׁלוֹם. מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם
Malachei Elion	מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן.
mi'Melech Malchei ha-M'lachim	מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים.
ha'Kadosch baruch hu.	הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.
Barchuni l'Schalom, Malachei ha'Schalom	בָּרְכוּנִי לְשָׁלוֹם. מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם
Malachei Elion	מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן.
mi'Melech Malchei ha-M'lachim	מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים.
ha'Kadosch baruch hu.	הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.
Zetchem l'Schalom, Malachei ha'Schalom	צֵאתְכֶם לְשָׁלוֹם. מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם
Malachei Elion	מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן.
mi'Melech Malchei ha-M'lachim	מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים.
ha'Kadosch baruch hu	הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.

Willkommen, Ihr BotInnen des Friedens
Engel des/der höchsten EINEN.
Herzlich willkommen und gesegnet
alle ihr im Namen des/der EINEN.

Kommt rein in Frieden,
Segnet uns mit Frieden
und zieht in Frieden weiter,
alle ihr gesegnet im Namen
des/der höchsten EINEN.

Engel oder BotInnen können stehen für Gefühle: für angenehme und schöne, die Angenehmes und Schönes überbringen; für unbequeme und schlechte, die Unbequemes und Schlechtes überbringen. Wie wir uns fühlen, so verbringen wir Schabat – und was wir fühlen am Schabat, nehmen wir mit in die nächste Woche.
Willkommen....kann zur gleichen Melodie gesungen werden wie das Hebräische.

Kiddusch – Heiligung des Tages

Wein und Brot sind ein Beispiel für die Partnerschaft zwischen Menschheit und G'. Denn weder Wein noch Brot wachsen an Bäumen oder aus der Erde. G' hat die Rebe geschaffen, und wir machen daraus Wein; G' läßt Korn und Getreide wachsen, wir machen daraus Brot.
Wein brauchen wir, wenn wir den Schabat ankündigen, weil Wein das „Herz erfreut“. (Ps. 104:15).

Teil 1:

Wa'jhi Erew wa'jhi Voker Jom ha'Schischi	וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשִּׁשִּׁי
Wa'jchulu ha'Schamajm w-ha'Aretz	וַיְכֻלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ
w'chol Z'vaam W'ijchal Elohim	וְכָל צְבָאָם וַיְכַל אֱלֹהִים
ba'Jom ha'Schwii M'lachto ascher assa.	בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה
Wa'ischbot ba'Jom ha'Schwii	וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי
mi'kol M'lachto ascher assa	מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה
Wa'jvarech Elohim et Jom ha'Schwii	וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי
wa'ikadesch oto. Ki vo schavat	וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ כִּי בוֹ שָׁבַת
mi'kol M'lachto ascher bara Elohim la'assot	מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת

Und Abend war's und Morgen: der sechste Tag. Himmel und Erde und alles Leben und Sein waren geschaffen. G' vollendete am siebten Tag das Werk und schloß es ab und schuf nichts Neues mehr. G' segnete den siebten Tag als etwas Besonderes, denn an diesem Tag wurde das Werk der Schöpfung abgeschlossen.

Wajhi Erew...: 1. B.M. 1:31 und 1. B.M. 2:1–3. – Die Anfangsbuchstaben der letzten beiden Wörter aus dem 1. Kapitel und die beiden ersten des 2. Kapitels ergeben zusammen das Tetagramm für G'. Damit sollen wir gleich mit den ersten Worten eingestimmt werden auf diesen mythischen Moment, als das Schaffen aufhörte und G' den ersten Schabat feierte.

Bracha – Segensspruch über den Wein

Teil 2:
Eine der beiden Versionen wählen:

I.

N'varech et Ein ha'Chajim mazmichat P'ri ha'Gafen	נְבָרֵךְ אֶת עֵין הַחַיִּים מַצְמִיחַת פְּרִי הַגָּפֶן

Segnen wir die QUELLE ALLEN LEBENS, die die Frucht am Weinstock reifen läßt.

Let us bless the SOURCE OF LIFE that ripens fruit on the vine.

II.

Brucha at Ein ha'Chajim mazmichat P'ri ha'Gafen	בְּרוּכָה אַתְּ עֵין הַחַיִּים מַצְמִיחַת פְּרִי הַגָּפֶן

Segen dir, QUELLE ALLEN LEBENS, die die Frucht am Weinstock reifen läßt.

Blessed are you, SOURCE OF LIFE that ripens fruit on the vine.

Das Speiseopfer zur Zeit des Tempels an jedem Schabat beinhaltete: feines Mehl, gemischt mit Öl und *Wein.* So feiern wir in einem jüdischen Haushalt auch heute noch jeden Schabat mit dem Anzünden der Kerzen: das Öl; mit dem Kiddusch: den Wein.
Segensspruch über den Wein: Der zweite Teil des Kidduschs fängt mit der Bracha über den Wein an. – Hillel und Schammai waren unterschiedlicher Auffassung betreffend der Reihenfolge dieses zweiten Teiles. Nach Schammai sollte zuerst der Bezug zum Feiertag, hier zum Schabat, hergestellt werden, bevor der Segen über den Wein gesprochen wird. Hillel hingegen befand, daß das Besondere, der Bezug zum Schabat, bis zum Schluß aufgehoben worden sollte; zudem begännen wir mit dem Schmecken des Weines bereits den Schabat zu erfahren.
N'varech...die Formulierung stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin

Fortsetzung Teil 2:

Eine dieser beiden Versionen wählen:

I.

Baruch ata Adonai Eloheinu	בָּרוּךְ אַתָּה יהוה אֱלֹהֵינוּ
Melech ha'Olam ascher kidschanu	מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
b'Mizwotaw w'raza wanu	בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָנוּ
w'Schabat kodscho b'Ahava u-v'Razon	וְשַׁבַּת קָדְשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן
hinchilanu Sikaron l'Ma-ase V'reschit	הִנְחִילָנוּ זִכָּרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית
Ki hu Jom t'chila l'mikraei Kodesch	כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קֹדֶשׁ
Secher Liziat Mizrajim. Ki eleinu karata	זֵכֶר לִיצִיאַת מִצְרָיִם כִּי אֵלֵינוּ קָרָאתָ
w'otanu kidaschta la'Awodatecha	וְאוֹתָנוּ קִדַּשְׁתָּ לַעֲבוֹדָתֶךָ
w'Schabat kodsch'cha b'Ahava	וְשַׁבַּת קָדְשְׁךָ בְּאַהֲבָה
u-v'Razon hinchaltanu	וּבְרָצוֹן הִנְחַלְתָּנוּ
Baruch ata Adonai m'kadesch ha'Schabat	בָּרוּךְ אַתָּה יהוה מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת

Segen dir, QUELLE ALLEN LEBENS, du, treibende Kraft in allen Welten, die uns bestimmt hat, ihre Mitzwot zu erfüllen, und an uns ihre Freude hat. Mit Liebe und Zustimmung wurde der Schabat unser Anteil als eine Erinnerung an das Werk der Schöpfung. Es ist der erste aller heiligen Tage, die ausgerufen wurden und ein Symbol des Auszugs aus Mizrajim. Nach uns fragst du und uns heiligst du, und uns hast du in Liebe den Schabat anvertraut. Segen dir, QUELLE ALLEN WUNDERS, die dem Schabat eine besondere Bedeutung einräumt.

Version I: die Stelle mit der Auserwähltheit wurde hier von den Reconstructionists neu formuliert.
Mitzwot: Gebote
Mizrajim: Ägypten

II.

Baruch ata Adonai Eloheinu	בָּרוּךְ אַתָּה יהוה אֱלֹהֵינוּ
Melech ha'Olam ascher kidschanu	מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
b'Mizwotaw w'raza wanu	בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָנוּ
w'Schabat kodscho b'Ahava u-v'Razon	וְשַׁבַּת קָדְשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן
hinchilanu Sikaron l'Ma-ase V'reschit	הִנְחִילָנוּ זִכָּרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית
T'chila l'mikraei Kodesch	תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קֹדֶשׁ
Secher Liziat Mizrajim	זֵכֶר לִיצִיאַת מִצְרָיִם
w'Schabat kodsch'cha	וְשַׁבַּת קָדְשְׁךָ
b'Ahava u-v'Razon hinchaltanu	בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הִנְחַלְתָּנוּ
Baruch ata Adonai m'kadesch ha'Schabat	בָּרוּךְ אַתָּה יהוה מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת

Segen dir, QUELLE ALLEN LEBENS, du, treibende Kraft in allen Welten, die uns bestimmt hat, ihre Mitzwot zu erfüllen und an uns ihre Freude hat. Mit Liebe und Zustimmung wurde der Schabat unser Anteil als eine Erinnerung an das Werk der Schöpfung. Es ist der erste aller heiligen Tage, die ausgerufen wurden und ein Symbol des Auszugs aus Mizrajim. In Liebe hast du uns den Schabat anvertraut; segen dir, QUELLE ALLEN WUNDERS, die dem Schabat eine besondere Bedeutung einräumt.

Version II: entspricht dem sefardischen Text. – Diese Version haben auch ost-europäische, chassidische Juden und Jüdinnen in ihre Liturgie aufgenommen wegen der Zahlensymbolik: der zweite Teil des Kidduschs besteht – wie der erste Teil aus 35 Wörtern; ergibt zusammen die Zahl 70, und der Zahlenwert von Yain-יין (Wein) ist ebenfalls 70.
Mitzwot: Gebote
Mizrajim: Ägypten

R'chizat Jadajim – Händewaschen

2. B.M. 30:17-20
Und der Ewige sprach zu Mosche: Du sollst ein kupfernes Becken mit einem kupfernen Gestell zum Waschen anfertigen; das sollst du zwischen das Stiftszelt und den Altar hinstellen und Wasser hineintun. Darin sollen Aron und seine Söhne sich die Hände und Füße waschen. Wenn sie in das Stiftszelt gehen, sollen sie sich waschen, damit sie nicht sterben.

Bracha – Segensspruch

Tiskor Nafschenu	תִּזְכֹּר נַפְשֵׁנוּ
et Kduschat ha'Guf	אֶת קְדֻשַּׁת הַגּוּף
bi-N'tilat Jadajim	בִּנְטִילַת יָדַיִם

Mit dem Waschen der Hände erinnern wir uns an die Heiligkeit des Körpers.

Washing the hands, we call to mind the holiness of body.

Rituelle Waschungen kennen wir seit der Zerstörung des Tempels außer in Form des Tauchbads, *der Mikwe*, nur noch im Untertauchen von metallenen oder gläsernen Gefäßen zur Reinigung und im Spülen der Hände mit Wasser (*N'tilat Jadajim*) vor einer Mahlzeit.
Tiskor...die Formulierung stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin

Ha'Mozia – Brot

4. B.M. 15:18–20
Wenn ihr in das Land kommt, in das ich euch bringen werde, so sollt ihr, wenn ihr von dem Brot des Landes esset, für den Ewigen eine Hebe absondern. Als erstes von eurem Teige sollt ihr einen Kuchen (=Challah) als Hebe absondern.

Und ferner heißt es:
2. B.M. 25:30
Und auf den Tisch sollst du beständig Schaubrote vor mich hinlegen im Tempel.

Und für Schabat lautet die Speise-Opfergabe:
4. B.M. 28:9
und als Speiseopfer zwei Zehntel feinstes mit Öl gemengtes Mehl und das dazu gehörige Gußopfer. Dies ist das Schabat-Ganzopfer, das außer dem ständigen Ganzopfer und dem dazu gehörigen Gußopfer an jedem Schabat darzubringen ist.

Bracha – Segensspruch
Eine der beiden Versionen wählen:

I.

N'varech et Ein ha'Chajim ha'Motzia Lechem min ha'Aretz	נְבָרֵךְ אֶת עֵין הַחַיִּים הַמּוֹצִיאָה לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

Segnen wir die QUELLE ALLEN LEBENS, die Brot aus der Erde hervorbringt.

Let us bless the SOURCE OF LIFE that brings forth bread from the earth.

II.

Brucha at Ein ha'Chajim ha'Motzia Lechem min ha'Aretz.	בְּרוּכָה אַתְּ עֵין הַחַיִּים הַמּוֹצִיאָה לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

Segen dir, QUELLE ALLEN LEBENS, die Brot aus der Erde hervorbringt.

Blessed are you, SOURCE OF LIFE that brings forth bread from the earth.

Das *Speiseopfer* zur Zeit des Tempels an jedem Schabat beinhaltete: *feines Mehl*, gemischt mit Öl und Wein. So feiern wir in einem jüdischen Haushalt auch heute noch jeden Schabat mit dem Anzünden der Kerzen: das Öl; mit dem Kiddusch: den Wein und mit der Challa/Barches: das Feinmehl. – Aber warum gerade Getreide, Wein und Öl? – Weil der Segen, den wir erhalten für ein rechtschaffenes Leben lautet: 5. B.M. 11:14: du wirst dein Getreide, deinen Wein und dein Öl einsammeln.
Mit *Challah*-Brotkuchen bezeichnen wir heute zwar das ganze, fertiggebackene Brot. Richtig ist aber, daß von diesem Brotteig ein Stück vor dem Backen, also eine *Challah*, abgebrochen und als Opfergabe verbrannt wird bzw. verbrannt werden sollte.
N'varech...die Formulierung stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin

Melach – Salz

3. B.M. 2:13
Alle deine Speiseopfer sollst du mit Salz bestreuen; das Salz, das Bündnis mit deinem G'-te, darfst du nicht bei deinen Speiseopfern fehlen lassen; zu allen deinen Opfern sollst du Salz bringen.

Brot soll dreimal in Salz gedippt werden, weil laut Kabbalisten das Salz den teuflischen Geist vertreibt und der Zahlenwert von *Melach*-Salz 78 ist – und dreimal das Tetagramm für G' ebenfalls die Zahl 78 ergeben; es soll also ein doppelt und dreifach gutes Omen symbolisieren.
Salz und Brot kommen im Hebräischen auch über ihre drei gleichen Buchstaben zusammen. Denn sowohl das Wort *MELACH*-Salz als auch das Wort *LECHEM*-Brot werden mit: ח = Chet, ל = Lamed und מ = Mem geschrieben.

Birkat ha'Mason – Tischgebet

5. B.M. 8:10
Wenn du dann issest und satt bist, dann sollst du den Ewigen, deinen G', für das schöne Land preisen, das er dir gegeben hat.

Meditation nach der Mahlzeit

(m:)
Hin'ni muchan u-m'suman l'kajem ma
sche'katuv ba'Tora: w'kidaschtem
lachem et Jom ha'Schabat

(w:)
Hin'ni muchana u-m'sumana l'kajem ma
sche'katuv ba'Tora: w'kidaschten
lachen et Jom ha'Schabat.

(ז)
הִנְנִי מוּכָן וּמְזֻמָּן לְקַיֵּם מָה
שֶּׁכָּתוּב בַּתּוֹרָה: וְקִדַּשְׁתֶּם
לָכֶם אֶת–יוֹם הַשַּׁבָּת

(נ)
הִנְנִי מוּכָנָה וּמְזֻמָּנָה לְקַיֵּם מָה
שֶּׁכָּתוּב בַּתּוֹרָה: וְקִדַּשְׁתֶּן
לָכֶן אֶת–יוֹם הַשַּׁבָּת

Ich bin bereit, den Schabat zu begehen, ihn zu feiern und zu heiligen, so, wie es die Thora von uns fordert.

I am ready to celebrate and sanctify the Shabbat, as it is written to do so in the Torah.

Dieses *Preisen* geschieht traditionellerweise:
a) mit *Birkat ha'Mason*-dem Tischgebet, das gelesen wird, wenn eine Mahlzeit mit Brot eingenommen worden ist. Laut gesprochen wird es, wenn drei Personen zusammen gegessen haben
b) nach dem Genuß von Wein, Mehlspeisen, Trauben, Feigen, Oliven, Granatäpfeln und Datteln mit einem speziell dafür bestimmten Gebet.
c) mit einem kurzen, allgemein formulierten Dank nach dem Verzehr aller anderen Speisen

(Ps. 126)

Schir ha-Ma'alot	שִׁיר הַמַּעֲלוֹת
b'Schuw Adonai et Schiwat Zion	בְּשׁוּב יהוה אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן
hajinu k'cholmim.	הָיִינוּ כְּחֹלְמִים
As jmale S'chok Pinu	אָז יִמָּלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ
u-L'Schonenu Rina.	וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה
As jomru va'Gojim	אָז יֹאמְרוּ בַגּוֹיִם
higdil Adonai la'asot im eleh	הִגְדִּיל יהוה לַעֲשׂוֹת עִם אֵלֶּה
higdil Adonai la'asot imanu	הִגְדִּיל יהוה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ
hajinu s'mechim.	הָיִינוּ שְׂמֵחִים
Schuva Adonai et Sch'vitenu	שׁוּבָה יהוה אֶת שְׁבִיתֵנוּ
ka'Afikim ba'Negev	כַּאֲפִיקִים בַּנֶּגֶב
ha'sorim b-Dim'a	הַזֹּרְעִים בְּדִמְעָה
b'Rina jik'zoru.	בְּרִנָּה יִקְצֹרוּ
Haloch jelech u'vacho	הָלוֹךְ יֵלֵךְ וּבָכֹה
nosse Meschech ha'Sara	נֹשֵׂא מֶשֶׁךְ הַזָּרַע
bo javo v'Rina	בֹּא יָבֹא בְרִנָּה
nosse Alumotaw.	נֹשֵׂא אֲלֻמֹּתָיו

Ma'alot-Lied: Wir waren wie Träumende, als der/die BEFREIERIN uns wieder zusammenführte; als wir wieder lachen und singen lernten, und die Männer und Frauen aller Völker zueinander sprachen: Großes hat die/der BESTÄNDIGE für diese getan! – Großes hat der/die ALLGEGENWÄRTIGE für uns getan, wir können uns wieder freuen.
QUELLE ALLEN LEBENS bring uns zurück wie das Wasser in die versiegten Bäche der Wüste. Die wir unter Tränen säten werden ernten mit Lachen. Ja, weinend noch streuten Bauern und Bäuerinnen ihre Saat aus; jetzt wissen sie: sie werden zurückkehren, sie werden zurückkommen mit Gesang und Garben in der Hand.

Psalm 126 wird am Schabat oder an anderen Feiertagen gesungen bzw. rezitiert, ganz im Sinne der *Sprüche der Väter* (3:4), daß bei Tisch Worte der Thora gesprochen werden sollen. – Danach geht es weiter mit dem Tischgebet.
Ma'alot: „Stufengesang" – gemäß Mischna Sukka 5:4 standen Levyim auf 15 Stufen im Tempel, um diese Lieder zu singen (Ps. 120–134)

Eine dieser beiden Versionen wählen:

I.

Node l'Ein ha'Chajim
al ha'Aretz w'al ha'Mason
Nischmor al ha'Aretz
w'hi t'kaimenu
u-n'wakesch Mason la'Sova
l'chol Joschwei Tewel

נוֹדֶה לְעֵין הַחַיִּים
עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמָּזוֹן
נִשְׁמֹר עַל הָאָרֶץ
וְהִיא תְקַיְּמֵנוּ
וּנְבַקֵּשׁ מָזוֹן לַשּׂוֹבַע
לְכָל –יוֹשְׁבֵי –תֵבֵל

Sprechen wir unseren Dank aus der QUELLE ALLEN LEBENS für den Boden und die Nahrung. Bewahren wir die Erde, die uns erhält, und setzen wir uns dafür ein, daß die Güter gerecht verteilt werden und ausreichen, alle BewohnerInnen dieser Erde zu ernähren.

Let us acknowledge the SOURCE OF LIFE for the earth and for nourishment. May we protect the earth that it may sustain us, and let us seek sustenance for all who inhabit the earth.

Node: stammt von Marcia Falk, einer us-amerikanischen zeitgenössischen Dichterin und ist einer von verschiedenen neueren Formen des Tischgebetes. Dieser Text kann auch zu einer Melodie gesungen werden aus dem Hallel.

II.

Simun – Zusammenkunft

Wenn drei oder mehr Erwachsene am Tisch sitzen, stellen sie ein Quorum dar, ein *Simun*, wobei eineR der Personen die anderen einlädt, mit ihr/ihm das Tischgebet zu sprechen:

(*Eloheinu*-unser G' wird hinzugefügt, wenn zehn oder mehr Erwachsene anwesend sind)

EineR:	Chaverotai w'Chaverai nevarech	חֲבֵרוֹתַי וְחֲבֵרַי נְבָרֵךְ
Alle:	Jehi Schem Adonai m'vorach me'ata w'ad Olam	יְהִי שֵׁם יהוה מְבֹרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם
EineR:	Jehi Schem Adonai m'vorach me'ata w'ad Olam	יְהִי שֵׁם יהוה מְבֹרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם
	Bi-R'schut Chaverotai w'Chaverai nevarech Eloheinu	בִּרְשׁוּת חֲבֵרוֹתַי וְחֲבֵרַי נְבָרֵךְ אֱלֹהֵינוּ
	sche'achalnu mi'schelo	שֶׁאָכַלְנוּ מִשֶּׁלּוֹ
Alle:	Baruch Eloheinu sche'achalnu mi'schelo u-v'Tuvo chajinu	בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁאָכַלְנוּ מִשֶּׁלּוֹ וּבְטוּבוֹ חָיִינוּ
EineR:	Baruch Eloheinu sche'achalnu mi'schelo u-v'Tuvo chajinu	בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁאָכַלְנוּ מִשֶּׁלּוֹ וּבְטוּבוֹ חָיִינוּ
Alle:	Baruch hu u-v'rucha Schma	בָּרוּךְ הוּא וּבְרוּכָה שְׁמָהּ

EineR: Freundinnen und Freunde, wir wollen uns bedanken!

Alle: Der Name der/des GÜTIGEN werde gerühmt, jetzt und immer wieder.

EineR: Der Name des/der UNVERGLEICHLICHEN werde gerühmt, jetzt und immer wieder. Mit eurer/Ihrer Zustimmung: Ehren wir unseren G' die EINE/den EINEN für das Essen, das wir gegessen haben.

Alle: Erweisen wir Ehre unserem G' dem EINEN/der EINEN für die Nahrung und den Erhalt.

EineR: Ehren wir unseren G' die EINE/DEN EINEN für die Nahrung und den Erhalt.

Alle: Gepriesen sei G' und gepriesen ihr/sein Name.

(Übertragung)

EineR: Rufen wir uns die g'ttliche Gegenwart ins Bewußtsein

Alle: Heilig ist die Energie, die einem Samenkorn innewohnt, und das sich auf wundersame Weise mit dem Boden verbindet.

EineR: Heilig ist die Fertigkeit des Menschen, Nahrung in Fülle aus dem Erdboden zu schöpfen.

Alle: Heilig ist unsere Pflicht, Hungrige zu nähren und eine Welt zu erhalten, in der alle genug zu essen haben.

בָּרוּךְ אַתָּה יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַזָּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ
בְּטוּבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים הוּא נוֹתֵן לֶחֶם לְכָל בָּשָׂר כִּי
לְעוֹלָם חַסְדּוֹ: וּבְטוּבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאַל יֶחְסַר
לָנוּ מָזוֹן לְעוֹלָם וָעֶד בַּעֲבוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל: כִּי הוּא אֵל זָן
וּמְפַרְנֵס לַכֹּל וּמֵטִיב לַכֹּל וּמֵכִין מָזוֹן לְכָל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא:
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה הַזָּן אֶת הַכֹּל:
כַּכָּתוּב: וְאָכַלְתָּ וְשָׂבָעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת יהוה אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ
הַטּוֹבָה אֲשֶׁר נָתַן לָךְ: בָּרוּךְ אַתָּה יהוה עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמָּזוֹן:

Baruch ata Adonai Eloheinu Melech ha'Olam, Ha'san et ha'Olam kulo b'Tuvo, b'Chen, b'Chesed u-v'Rachamim.
Hu noten Lechem le'chol Basar ki le'Olam Chasdo, u-v'Tuvo ha'gadol tamid lo chasar lanu ve'al jechsar lanu Mason le'Olam wa'ed, ba'avur Schmo ha'gadol, ki hu El san u-m'farnes lakol u'metiv lakol u-mechin Mason le'chol B'riotaw ascher bara. Baruch ata Adonai ha'san et ha'Kol.
Kakatuv: w'achalta w'savata u'verachta et Adonai Eloheicha al ha'Aretz ha'tova ascher natan lach. Baruch ata Adonai al ha'Aretz we'al ha'Mason.

Wir segnen dich hier und jetzt, IMMERWÄHRENDER,
du, Kraft und Erhabenheit in allem.
Du hast uns diese Mahlzeit ermöglicht
durch deine Güte,
deine Liebe,
deine Anteilnahme.
Du versorgst uns mit Nahrung,
nährst uns mit Leben.
So hoffen und bitten wir,
daß dies ein wunderbarer und schöner Tag sei
für alle in unserer Welt,
denen es allzu oft an Brot mangelt,
die zu oft nicht genug zu essen haben.
Wir wollen uns bemühen,
daß eine Zeit erreicht werden kann,
wo alle,
die hungrig sind, etwas zu essen haben
und satt werden können,
wo alle
in den Genuß von Gerechtigkeit kommen
und in Würde leben können.
Wir segnen dich IMMERWÄHRENDER
im Namen derer, die heute satt geworden sind. (Übertragung)

ב. ברכת הארץ – 2. Dank für Land, Freiheit, Bund und Thora

EineR: Bedanken wir uns für den Bund, für die Thora und für das Land, in dem Juden und Jüdinnen leben und wieder leben können.

Alle: Für die Kulturen, den Glauben und die Hoffnung der Menschen im Land Israel.

EineR: Für die Vielfältigkeit in unserer Tradition, die wir immer wieder für uns entdec??ken können.

ג. ברכת ירושלים – 3. Gebet für Jerusalem

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ׃
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה בּוֹנֵה בְרַחֲמָיו יְרוּשָׁלָיִם אָמֵן׃

U-v'ne Jeruschalajim Ir ha'Kodesch bi-m'hera v'Jameinu.
Baruch ata Adonai bone v'Rachamaw Jeruschalajim, Amen.

ד. ברכת הטוב והמטיב – 4. Dank für Gutes und Güte

EineR: Von Jerusalem, der Heiligen Stadt vieler Religionen, und vom Land Israel, der Heimat vieler Nationen soll Segen ausgehen in alle Welt.

Alle: Und Versöhnung soll sein zwischen den Kindern Saras und den Kindern Hagars.

EineR: Und Friede begleite diejenigen, die auf der Suche nach Heimat oder einem neuem Zuhause sind.

Alle: Von Hunger und Gewalt, von Armut und Leiden können wir unsere Welt schützen, wenn wir es gemeinsam wollen.

בקשות נוספות – Zusätzliche Bitten

לשבת – Am Schabat

הָרַחֲמָן הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם שֶׁכֻּלּוֹ שַׁבָּת וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים

Ha'Rachaman hu janchilenu Jom sche'kulo Schabat u-M'nucha l'Chajei ha'Olamim.

ליום טוב – An einem Feiertag

הָרַחֲמָן הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם שֶׁכֻּלּוֹ טוֹב

Ha'Rachaman hu janchilenu Jom sche'kulo tov.

EineR: Zur Erfüllung der ewigen Hoffnung auf eine Welt in Einheit und Harmonie laßt uns einen Beitrag leisten.

Alle: Die/der IMMERWÄHRENDE schenke uns Ausdauer und den Mut, unsere Träume von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden zu verwirklichen.

עֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ
וְעַל כָּל–יִשְׂרָאֵל וְעַל כָּל–יוֹשְׁבֵי תֵבֵל וְאִמְרוּ אָמֵן

Ose Schalom bi-M'romaw hu ja'ase Schalom aleinu we'al kol Israel we'al kol Joschwei Tewel we'imru: Amen.

Schabat Schalom ! שבת שלום

Brachot

Eine Übersicht

Alte traditionelle Brachot – Segenssprüche

Beim Lichterzünden

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל־שַׁבָּת

Baruch ata Adonai, Eloheinu, Melech ha'Olam, ascher kidschanu b'Mitzwotaw w'ziwanu l'hadlik Ner schel Schabat.

Gelobt seist du, Ewiger, unser G', König der Welt, der uns geheiligt durch seine Gebote und uns befohlen das Schabatlicht anzuzünden.

You are blessed, Lord our G', the sovereign of the world, who made us holy with His commandments and commanded us to kindle lights for Shabbat.

Zum Beginn eines Feiertages

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה

Baruch ata Adonai, Eloheinu, Melech ha'Olam, sche'hechejanu ve'kimanu ve'higianu la-S'man hase

Gelobt seist du, Ewiger, unser G', König der Welt, der uns Leben und Erhalt gegeben und uns diese Zeit hat erreichen lassen.

You are blessed, Lord our G', the sovereign of the world, who has kept us alive and sustained us and enabled us to reach this occasion.

Über den Wein

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרִי הַגָּפֶן

Baruch ata Adonai, Eloheinu, Melech ha'Olam, bore P'ri ha'Gafen.

Gelobt seist du, Ewiger, unser G', König der Welt, der die Frucht des Weinstocks erschaffen.

You are blessed, Lord our G', the sovereign of the world, creator of the fruit of the vine.

Nach dem Händewaschen

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדָיִם

Baruch ata Adonai, Eloheinu, Melech ha'Olam, ascher kidschanu b'Mitzwotaw w'ziwanu al N'tilat Jadajim.

Gelobt seist du, Ewiger, unser G', König der Welt, der uns geheiligt durch seine Gebote und uns befohlen, die Hände zu waschen.

You are blessed, Lord our G', the sovereign of the world, who made us holy with His commandments and commanded us to wash our hands.

Über das Brot

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמּוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

Baruch ata Adonai, Eloheinu, Melech ha'Olam, Ha'motzi Lechem min ha'Aretz.

Gelobt seist du, Ewiger, unser G', König der Welt, der Brot aus der Erde hervorbringt.

You are blessed, Lord our G', the sovereign of the world, who brings forth bread from the earth.

Neue traditionelle Brachot – Segenssprüche

Mit der folgenden Übersicht kann jedeR aus den Ziffern I – III ihre/seine eigene Bracha-Formel zusammenstellen.

I	Baruch ata Adonai	בָּרוּךְ אַתָּה יהוה	Gesegnet bist du Adonai (m) *Blessed are you Adonay*
	B'rucha at Yah Baruch ata Yah	בְּרוּכָה אַתְּ יָהּ (w) בָּרוּךְ אַתָּה יהּ (m)	Gesegnet bist du Yah (w oder m) *Blessed are you Yah*
	N'varech et	נְבָרֵךְ אֶת	Segnen wir *Let us bless*
II	Elohеinu Elohateinu (fem.)	אֱלֹהֵינוּ (fem.) אֱלֹהָתֵינוּ	unser G' (m) *our G'd*
	Ha'Sch'china	הַשְּׁכִינָה	Sch'china (w) *Shehinah*
	Ein ha'Chajim	עֵין הַחַיִּים	Quelle allen Lebens (w) *Source of Life*
III	Melech ha'Olam	מֶלֶךְ הָעוֹלָם	König der Welt (m) *Sovereign of all worlds*
	Chei ha'Olamim	חֵי הָעוֹלָמִים	Das Sein in allen Welten (w/m) *Life of all the worlds*
	Ruach ha'Olam	רוּחַ הָעוֹלָם	Das uns immer Begleitende (w) *Spirit of the world*

Bei weiblich gewählten Formen müssen auch die Pronomen (Fürwörter) und Verben (Zeitwörter) geändert werden.

Beispiele:	(m:)		(w:)
	ascher kidschanu	➔	ascher kidsch**atn**u;
	b'Mizwotaw	➔	b'Mizwot**eih**a;
	w'ziwanu	➔	w'ziw**atn**u;
	bore	➔	bor**et**;
	ha'mozi	➔	ha'mo**zi-a**
	usw.		

Literatur

Eine Auswahl

A
A Breath Of Life – Feminism in the American Jewish Community v. Sylvia Barack Fishman
A Treasury of Sephardic Laws and Customs v. Herbert C. Dobrinsky

B
B'kol Echad, hrsg. USY, NY
Bridges – A Journal for Jewish Feminists and our Friends

E
Einblicke in das Judentum v. Pnina Navè Levinson
Einführung in die rabbinische Theologie v. Pnina Navè Levinson
Esther erhebt ihre Stimme – jüdische Frauen beten v. Pnina Navè Levinson
Eva und ihre Schwestern v. Pnina Navè Levinson

F
Faith & Practice v. Jonathan A. Romain
Four Centuries of Jewish Women's Spirituality v. Ellen M. Umansky, Dianne Ashton

G
Gebetbuch für Rosch Chodesch; Rosch-Chodesch-Gruppe Zürich, zusammengestellt v. Marianne Wallach-Faller
Guide to Blessings, hrsg. NCSY, NY

H
Halacha aktuell v. Rabb. Ahron Daum

J
Jewish Catalogue
Jüdischer Glaube, hrsg. Kurt Wilhelm
Jüdisches Gebet heute v. Rabb. Chaijm Halevy Donin

K
Kabalat Schabat – Welcoming Shabbat; Congregation Sha'ar Zahav, California
Kaballat Shabbat – Welcoming The Sabbath, Congregation Beth Simchat Tora, N.Y.
Kleines Lexikon des Judentums, hrsg. Maier/Schäfer
Kol Haneshamah – The Reconstructionist Congregations and Havurot

L
Lentle – a Jewish Lesbian Collective, Ithaca, NY.
Lilith – jüdisch feministisches Magazin (engl.)
Lust an der Erkenntnis – Jüdische Theologie im 20. Jahrhundert

M
Metis – Zeitschrift f. hist. u. feminist. Praxis: Beitrag v. Miriam Brasslaff
Mischnah Berura

N
Nishmat Shalom – The East Bay Feminist Minyan (Havurat Shalom Siddur Project)

P
Praying with understanding v. Daniel Burman

S
Schabbat Schalom v. Pinchas Peli
Semirot Michal, Morascha-Verlag
She Who Dwells Within – A Feminist Vision of a Renewed Judaism v. Rabb. Lynn Gottlieb
Sidur Sefat Emet

T
The Book of Blessings v. Marcia Falk (erscheint voraussichtlich Herbst 1996)
The Jewish Book of Why v. Alfred J. Kolatch
The Jewish Primer – Questions and Answers on Jewish Faith and Culture v. Rabb. Dr. Shmuel Himelstein
The Jewish Woman – New Perspectives, hrsg. Elizabeth Koltun
The Jewish Woman in Contemporary Society – Transitions and Traditions v. Adrienne Baker
The NCSY Bencher – A Book of Prayer and Song
The Voice of Sarah – Feminine Spiritualty and Traditional Judaism v. Tamar Frankiel

U
Und wieder stehen wir am Sinai v. Judith Plaskow

W
What does Judaism say about...? v. Louis Jacobs
What you thought you knew about Judaism v. Reuven P. Bulka
Welcoming the Day - A Morning Service For Women, Barnard College

Berlin, Juli 1996